

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sarapan

2.1.1 Pengertian Sarapan

Vitalaya (1987) menemukan bahwa kebiasaan sarapan adalah suatu perbuatan yang diulang dalam bentuk sama yang diterima masyarakat, sehingga tindakan yang berbeda sebagai suatu penyimpangan perilaku. Sarapan merupakan kegiatan mengonsumsi makanan pada waktu pagi hari sebelum seseorang beraktivitas. Dengan demikian, sarapan dapat diartikan sebagai kegiatan mengonsumsi makanan di pagi hari yang rutin dilakukan seseorang sebelum melakukan aktivitas pada pagi hari dan merupakan salah satu pola hidup sehat bergizi seimbang untuk anak sekolah (Khomsan, 2003).

Makan pagi merupakan bagian dari kegiatan yang harus dipenuhi oleh setiap insan manusia karena melalui makan kita baru mempunyai energi untuk melakukan aktivitas hidup. Anak usia sekolah dasar (SD), yang dikategorikan masih dalam taraf perkembangan dan pertumbuhan, maka makan pagi atau sarapan mutlak sangat diperlukan untuk menunjang aktivitasnya. Terutama di jam-jam belajar sekolah, energi yang diperlukan untuk belajar sangat bergantung dari asupan gizi yang diperoleh dari makanan yang dimakan. Hal ini akan mengakibatkan bahwa anak yang tidak sarapan pagi cenderung tidak konsentrasi dalam belajar (R.E. Kleinman, 2003).

Bagi anak-anak sekolah, sarapan merupakan jenergi sebelum berangkat ke sekolah dan diperlukan untuk aktivitas dan belajar di sekolah. Dengan sarapan, lambung akan terisi kembali setelah 8-10 jam kosong sehingga kadar gula dalam darah meningkat lagi. Keadaan ini berhubungan dengan kerja otak terutama hasil belajar pada pagi hari (Saidin, 1991).

Sarapan perlu diperhatikan untuk menjaga ketahanan tubuh, supaya anak lebih mudah menerima pelajaran. Bertambahnya berbagai ukuran tubuh pada proses tumbuh, salah satunya dipengaruhi oleh faktor gizi. Masukkan gizi yang tepat, baik dalam jumlah maupun jenisnya berpengaruh terhadap proses tumbuh.

2.1.2. Pentingnya Sarapan

Pada umumnya setiap orang melakukan makanan utama tiga kali yaitu makan pagi, makan siang, dan makan malam atau sore. Ketiga waktu makanan tersebut yang paling penting adalah makan pagi, sebab dapat membekali tubuh dengan berbagai zat makanan terutama kalori dan protein berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kebutuhan anak asupan makanan dalam tubuh anak sekolah dasar karena tubuh tidak hanya memerlukan energi untuk aktivitas saja tetapi juga untuk pertumbuhan sel-sel tubuh (Irianto, 2007).

Sarapan memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Anak sekolah yang tidak pernah makan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah sehingga pasokan energi kurang untuk kerja otak. Tubuh memecah simpanan glikogen untuk mempertahankan kadar gula normal (Irianto, 2007).

Makanan yang sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi. Untuk memenuhi kebutuhan energi makanan yang kita makan haruslah sesuai dengan jumlah patokan sehingga sangat penting sarapan dilakukan. Makanan yang sehat saat sarapan untuk meningkatkan hasil belajar yaitu yang mengandung 4 sehat 5 sempurna. Sarapan merupakan bagian dari pola makan anak, sehingga faktor yang mempengaruhi pola juga mempengaruhi kebiasaan sarapa.

Salah satu bentuk kebiasaan yang bisa dikatakan sebagai budaya adalah seringnya anak untuk tidak pernah sarapan. Sebernanya dengan anak melakukan sarapan mampu menyongkong *supply* energi untuk pemenuhan aktivitas hariannya. Penyimpangan ini mengakibatkan gangguan pada banyak organ-organ dan sistem tumbuh anak (Judarwanto, 2004).

Tumbuh kembang anak usia sekolah yang optimal tergantung pemberian nutrisi dengan kualitas yang baik serta benar. Dalam masa tumbuh kembang tersebut pemberian nutrisi atau asupan makanan pada anak tidak selalu dapat dilaksanakan dengan sempurna. Sering timbul masalah terutama dalam pemberian makanan yang tidak benar dan menyimpang (Judarwanto, 2004).

Golongan seperti anak sekolah mempunyai keutuhan gizi yang seringkali sulit terpengaruhi dalam makanan sehari-hari. Diantaranya, yaitu masalah sarapan dan jajan. Biasanya golongan usia anak sekolah dasar banyak menaruh perhatian dan aktivitasnya diluar rumah sehingga melupakan sarapan karena sering terburu-buru ke sekolah, anak menolak sarapan karena orang tuanya tidak sempat

membuatnya. Sarapan sangat diperlukan agar lebih mudah menerima pelajaran disekolah (Syahrul, 1991).

2.1.3. Kandungan Zat Gizi Pada Makanan

Sarapan memberikan arti yang sangat penting yaitu menyediakan energi. Sarapan dibutuhkan tubuh untuk memecah simpanan glikogen dan mempertahankan kadar gula normal. Sehingga anak sekolah yang tidak pernah makan pagi akan mengalami kondisi menurunnya kadar gula darah dan mengakibatkan energi berkurang untuk kerja otak. (Irianto,2007).

Dalam makanan yang sering dikonsumsi terdapat banyak kandungan gizi yang penting untuk tubuh sehingga siswa akan mendapatkan hasil belajar yang bisa diinginkan. Tujuan makanan adalah memberikan *keseimbangan*, yaitu memberikan campuran makanan yang mencakup bahwa makanan yang lebih menyehatkan dapat dicapai, bukan dengan menyeimbangkan nutrisi yang lebih baik, tetapi dengan pemilihan makan yang bijaksana yang akan menjamin kesehatan (Michael, 2013).

Energi diperlukan untuk mempertahankan semua bentuk kehidupan di bumi. Sumber utama energi adalah matahari. Energi dibutuhkan dalam tubuh untuk *Metabolisme*, yaitu mencakup semua proses normal berupa respirasi sel, pemeliharaan dan perbaikan dalam status istirahat, untuk termogenesis atau untuk produksi panas, untuk pertumbuhan, dan untuk kegiatan fisik (Michael, 2013).

Menurut Khomsan (2005) sarapan sebaiknya menyumbangkan energi sekitar 25% dari asupan energi harian. Sarapan yang mengandung sekitar 25% kebutuhan

gizi sehari merupakan bagian dari pemenuhan gizi seimbang, serta dapat mempengaruhi daya pikir dan aktivitas seseorang seharian, terlebih lagi pada anak dalam masa pertumbuhan. Sehingga membantu dalam hasil belajar setiap anak.

Kandungan sarapan untuk tubuh terdiri dari beberapa zat gizi diantaranya karbohidrat yang dimana didalamnya terdapat Monosakarida (glukosa, fruktosa, dan galaktosa), sebagai energi untuk otak. Lemak dan asam lemak seperti AA dan DHA dibutuhkan untuk energi dan pertumbuhan sel-sel otak. Asam lemaknya juga bermanfaat untuk ketajaman penglihatan dan kecerdasan. Bahan makanan ini diperoleh dari telur, jenis ikan seperti salmon, tenggiri, sardin. Juga terdapat dalam minyak, kacang-kacangan, dan lain-lain. Asam amino esensial (*Triptofan*) untuk proses pertumbuhan dan daya kerja otak. Asam amino semi-esensial (*cysteine, taurine, tyrosine, dan arginine*) dibutuhkan tubuh sebagai energi. Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, Vitamin C dibutuhkan untuk pembentukan dan perkembangan sel-sel otak serta mineral yang didalamnya terdapat Zat besi, magnesium, fosfor, dan kalsium untuk pembentukan lapisan serabut otak (Moehji, 1992).

2.1.4. Pengaruh Sarapan dengan Tingkat Intelektual

Dampak melewatkan sarapan selain menurunkan minat belajar yang nanti mengarah pada penurunan prestasi belajar anak, juga berdampak pada timbulnya tekanan darah rendah. Glukosa yang terdapat dalam sarapan sangat berperan dalam mekanisme tingkat kecerdasan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian

Simeon dan Mc-Gregor (1998) skor *intelligence quotient* (IQ) lebih tinggi pada anak yang terbiasa sarapan daripada yang tidak sarapan.

Kecukupan asupan makanan tidak hanya tergantung pada ketersediaan makanan, tetapi juga pada faktor-faktor lain seperti budaya, lingkungan, dan interaksi sosial. Pemilihan makanan pada anak juga dipengaruhi oleh idola atau tokoh populer yang menarik bagi anak, kebiasaan makan teman sebaya, serta lingkungan tempat tinggal. Tumbuh kembang anak merupakan hasil interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, baik lingkungan anak dilahirkan maupun setelah anak lahir (Ari & Rusilanti, 2014).

Dampak negatif meninggalkan sarapan adalah ketidakseimbangan sistem syaraf pusat yang diikuti dengan rasa pusing, badan gemetar atau lelah, dalam keadaan ini anak sulit menerima pelajaran dengan baik (Khomsan, 2002).

2.1.5 Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Masa anak sekolah dasar adalah masa anak berumur 6 tahun sampai 12 tahun. Anak-anak berumur antara 6 sampai 12 tahun sedang dalam puncak pertumbuhan. Saat umur inilah anak berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga berangsur-angsur menjadi mengetahui banyak tentang diri dan dunianya (Nyoman, 2002).

2.2 Hasil Belajar

2.2.1 Pengertian Hasil Belajar

C.T. Morgan merumuskan bahwa “Belajar adalah suatu perubahan, yang relatif menetap dalam tingkah laku sebagai akibat (hasil) pengalaman yang lalu” (Gunarsih, 2007).

Perubahan-perubahan tingkah laku yang dapat di amati pada perkembangan seseorang sejak bayi sampai dewasa terdapat tiga hal, yaitu:

- a) Perubahan yang terjadi karena proses Fisiologis
- b) Perubahan yang terjadi karena proses kematangan
- c) Perubahan yang terjadi karena proses belajar

Belajar adalah mengamati, membaca, berinisiasi, mencoba sesuatu sendiri, mendengarkan, mengikuti petunjuk/arahan. Dari rumusan diatas maka belajar selalu mempunyai hubungan dengan perubahan, baik meliputi keseluruhan tingkah lakunya maupun beberapa aspek kepribadiannya.

Perubahan ini nyata dialami oleh tiap-tiap manusia. Sebagai suatu proses yang berhubungan dengan perubahan maka belajar ini merupakan sesuatu yang khas individu, artinya bersifat pribadi dengan demikian terdapat hubungan yang sangat erat dengan hal-hal yang bersifat pribadi.

Peningkatan kualitas dan kuantitas tingkah laku seseorang diperlihatkan dalam bentuk bertambahnya kualitas dan kuantitas kemampuan seseorang dalam berbagai bidang. Dalam proses belajar, apabila seseorang tidak mendapatkan suatu peningkatan kualitas dan kuantitas kemampuan, maka orang tersebut sebenarnya belum mengalami proses belajar atau dengan kata lain mengalami kegagalan dalam proses belajar (Purwanto, 1996).

Pada hakikatnya hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perilaku yang menetap. Jadi hasil belajar adalah hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar (Abudin, 2011).

Hasil belajar yaitu berubahnya perilaku siswa yang meliputi kognitif, afektif, dan psikomotoriknya. Sehingga setiap siswa pastinya akan mengharapkan agar hasil belajar siswanya meningkat setelah melakukan proses pembelajaran (Abudin, 2011).

Hasil belajar dapat dikatakan berhasil apabila telah mencapai tujuan pendidikan. Dimana tujuan pendidikan berdasarkan hasil belajar siswa secara umum dapat diklasifikasikan menjadi tiga yakni aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotorik (Evelin dan Hartini, 2010).

1) Aspek Kognitif

Penggolongan tujuan ranah kognitif oleh Bloom, mengemukakan adanya 6 (enam) tingkat yakni:

- a) Pengetahuan, dalam hal ini siswa diminta untuk mengingat kembali satu atau lebih dari fakta-fakta yang sederhana.
- b) Pemahaman, yaitu siswa diharapkan mampu untuk membuktikan bahwa ia memahami hubungan yang sederhana diantara fakta-fakta atau konsep.

- c) Penggunaan/penerapan, siswa dituntut untuk memiliki kemampuan untuk menyeleksi atau memilih generalisasi/abstraksi tertentu (konsep, hukum, dalil, aturan, cara) secara tepat untuk diterapkan dalam suatu situasi baru dan menerapkannya secara benar.
- d) Analisis, merupakan kemampuan siswa untuk menganalisis hubungan atau situasi yang kompleks atau konsep-konsep dasar.
- e) Sistesis, merupakan kemampuan siswa untuk menggabungkan unsur-unsur pokok ke dalam struktur yang baru.
- f) Evaluasi, merupakan kemampuan siswa untuk menerapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki untuk menilai suatu kasus.

Dalam proses belajar mengajar, aspek kognitif inilah yang paling menonjol dan bisa dilihat dari hasil tes.

2) Aspek Afektif

Tujuan ranah afektif berhubungan dengan hierarki, perhatian, sikap, penghargaan, nilai, perasaan, dan emosi. Kratwoll, Bloom, dan Masia mengemukakan taksonomi tujuan ranah kognitif meliputi 5 kategori yaitu menerima, merespon, menilai, mengorganisasi, dan karakterisasi.

3) Aspek Psikomotorik

Tujuan ranah psikomotorik berhubungan dengan keterampilan motorik, manipulasi benda atau kegiatan yang memerlukan koordinasi saraf dan koordinasi badan. Kibler, Barket, dan Miles mengemukakan taksonomi

ranah psikomotirik meliputi gerakan yang dikoordinasikan, perangkat komunikasi nonverbal, dan kemampuan berbicara.

Dalam proses belajar mengajar, tidak hanya aspek kognitif yang harus diperhatikan, melainkan aspek afektif dan psikomotorik. Untuk melihat keberhasilan kedua aspek ini, sehingga dapat dilihat dari segi sikap dan ketrampilan yang dilakukan oleh siswa setelah melakukan proses belajar mengajar (Muhammad dan Arif, 2011).

Belajar adalah suatu perubahan yang relatif menetap dalam tingkah laku sebagai akibat (hasil) pengalaman yang lalu. Belajar adalah mengamati, membaca, berinisiasi, mencoba sesuatu sendiri, mendengarkan, mengikuti petunjuk atau arahan. Dari rumusan diatas maka belajar selalu mempunyai hubungan dengan perubahan, baik meliputi keseluruhan tingkah lakunya maupun beberapa aspek kepribadiannya (Gunarsih, 2007).

Slameto (2008) menemukan bahwa hasil belajar adalah sesuatu yang diperoleh dari suatu proses usaha setelah melakukan kegiatan belajar yang dapat diukur untuk mengukur sejauh mana para siswa. Tes hasil belajar bermaksud untuk mengukur sejauh mana para siswa telah menguasai atau mencapai tujuan-tujuan pengajaran yang telah ditetapkan.

Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian pusat. Pemusatan perhatian tertuju pada suatu objek tertentu dengan mengakibatkan masalah-masalah lain yang tidak diperlukan. Orang yang tidak dapat berkonsentrasi jelas tidak akan berhasil menyimpan atau menguasai bahan

pelajaran, sehingga butuh konsentrasi yang tinggi untuk menemukan hasil belajar (Slameto, 2003).

Dalam peningkatan hasil belajar dapat dicapai dengan cara, salah satunya adalah makan pagi atau biasa disebut sarapan. Sarapan mempunyai peranan adalah penting bagi anak sekolah usia 6-14 tahun, yaitu untuk pemenuhan gizi di pagi hari, dimana anak-anak berangkat sekolah dan mempunyai aktivitas yang sangat pesat di sekolah (Diyah, 2005).

2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Belajar

Setiap kegiatan belajar mengajar menghasilkan suatu perubahan yang khas sebagai hasil belajar. Hasil belajar dapat dicapai siswa melalui usaha-usaha sebagai perubahan tingkah laku yang meliputi ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik, sehingga tujuan yang telah diterapkan tercapai secara optimal. Hasil belajar yang diperoleh siswa tidak sama karena ada beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilannya dalam proses belajar (Mulyono, 2003).

Slameto (2003) menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi belajar banyak jenisnya, tetapi dapat digolongkan menjadi dua golongan yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedangkan eksternal adalah yang ada diluar individu.

1) Faktor internal, yaitu

a) Faktor jasmani

Yang termasuk ke dalam faktor jasmani yaitu faktor kesehatan dan cacat tubuh.

b) Faktor psikologis

Sekurang-kurangnya ada tujuh faktor yang tergolong dalam faktor psikologis yang mempengaruhi belajar, yaitu intelegensi, perhatian, minat, bakat, kematangan, dan kesiapan.

c) Faktor kelelahan

Kelelahan pada seseorang dapat dibedakan menjadi dua, yaitu kelelahan jasmani dan kelelahan rohani. Kelelahan jasmani terlihat dengan adanya kelesuan dan kebosanan sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu hilang.

2) Faktor eksternal, meliputi:

a) Faktor keluarga

Keluarga merupakan lingkungan terkecil dalam sebuah masyarakat tempat seseorang dilahirkan dan dibesarkan. Sebagaimana yang dijelaskan Slameto bahwa “Keluarga adalah lembaga pendidikan pertama dan utama. Keluarga yang sehat besar artinya untuk pendidikan kecil, tetapi bersifat menentukan dalam ukuran besar yaitu pendidikan bangsa, negara dan dunia.

Siswa yang belajar menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, suasana rumah tangga, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan.

b) Faktor sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar ini adalah mencakup metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran diatas ukuran, keadaan gedung, metode belajar, dan tugas rumah. Hubungan antara guru dan siswa kurang baik akan mempengaruhi hasil-hasil belajarnya.

c) Faktor masyarakat

Masyarakat sangat berpengaruh terhadap belajar siswa. Pengaruh itu terjadi karena keberadaannya siswa dalam masyarakat. Faktor ini meliputi kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul, dan bentuk kehidupan dalam masyarakat. Karena lingkungan alam sekitar sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan pribadi anak, sebab dalam kehidupan sehari-hari akan lebih banyak bergaul dengan lingkungan dimana anak itu berada.

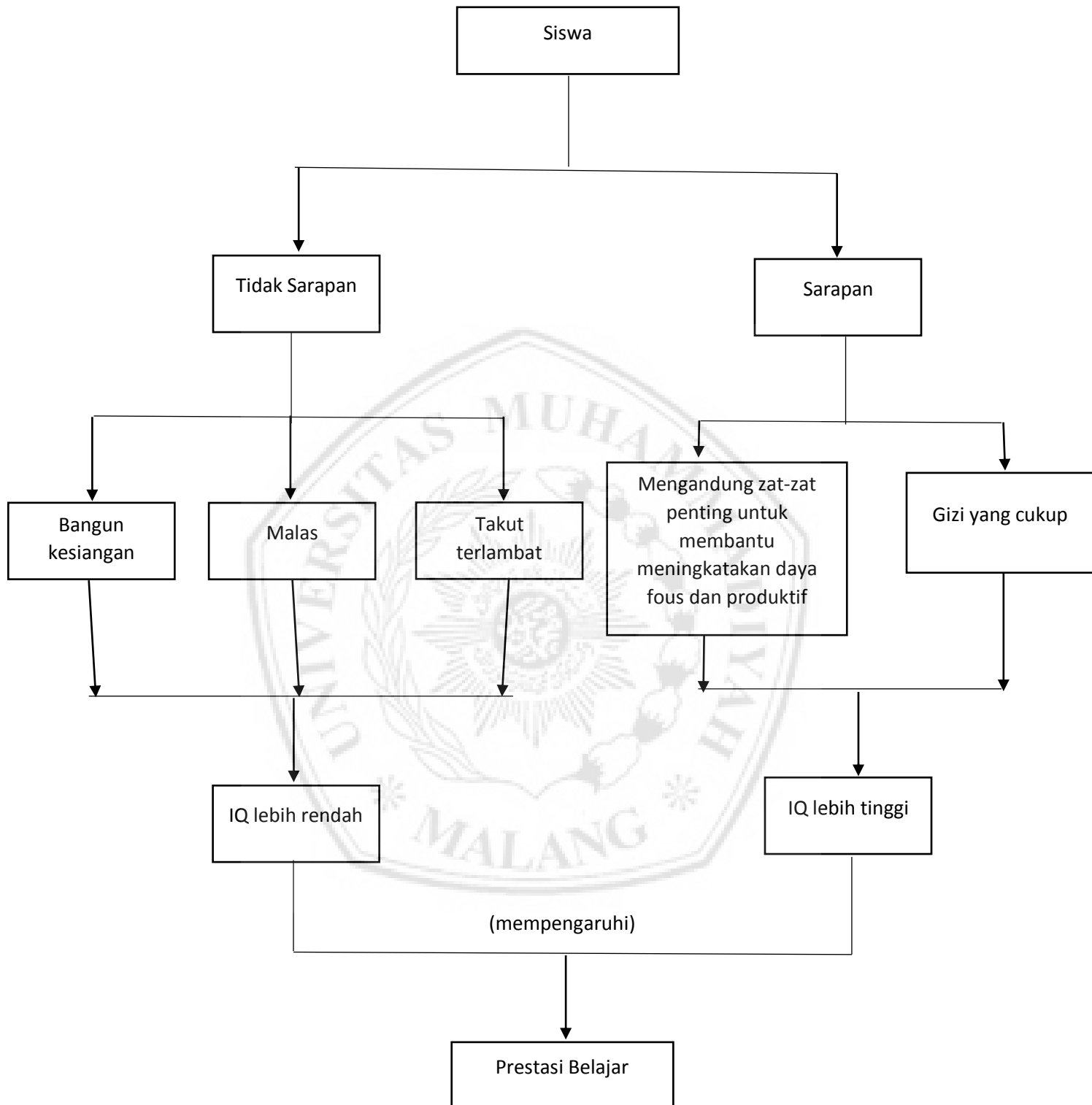
Lingkungan dapat membentuk kepribadian anak, karena dalam pergaulan sehari-hari seorang anak akan selalu menyesuaikan dirinya dengan kebiasaan-kebiasaan lingkungannya. Oleh karena itu, apabila seorang siswa bertempat tinggal di suatu lingan temannya yang rajin belajar maka kemungkinan besar hal tersebut akan membawa pengaruh pada dirinya, sehingga ia akan turut belajar sebagaimana temannya.

Faktor-faktor diatas sangat berpengaruh terhadap proses belajar mengajar. Ketika dalam proses belajar siswa tidak memenuhi faktor tersebut dengan baik, maka hal tersebut akan berepengaruh terhadap hasil belajar yang dicapai oleh

siswa. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil belajar yang telah direncanakan, seorang guru harus memperhatikan faktor-faktor diatas agar hasil belajar yang dicapai siswa bisa maksimal (Baharudin dan Nur, 2010).



2.3 Kerangka Konsep



2.4 Hipotesis

Ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan hasil belajar siswa di SD Negeri 10 Mangunharjo Kota Probolinggo.

